

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Пижменская основная общеобразовательная школа»

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/З.Р.Ахмадиева/  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждаю  
Директор МОБУ «Пижменская ООШ»  
\_\_\_\_\_/М.Н.Краев/  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре по ФГОС ООО  
для 5–7 классов  
на 2022- 2023 учебный год  
учителя физической культуры  
Медведева Анатолия Михайловича**

учебник физическая культура 5–7 классы  
(Виленский М.Я., Туревский И.М. 2014г.)

## **Рабочая программа по физкультуре 5-7 классы**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012.)

Рабочая программа определяет инвариантную (базовую) и вариативную части учебного курса. Базовая часть включает в себя разделы: основы знаний, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивная игра (волейбол) Вариативная часть (28 часов) включает баскетбол.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Общая характеристика учебного курса.**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 «А» класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

*В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

#### *В области физической культуры:*

владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому пятиборью; участвовать в легкоатлетических пробегах;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры*

владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

*В области коммуникативной культуры:*

владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной



гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## Тематическое планирование 5 класс

Дата	Факти - чески	№ урока	Тема урока	
			<b>I четверть</b>	Домашнее задание
		1	Организационно-методические требования на уроках физ-ры	
		2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	с.5,6 читать
		3	Тестирование бега на 60 и 300 м. Техника старта с опорой на одну руку.	с.93,94.84
		4	Техника метания мяча на дальность. Спринтерский бег. Эстафетный бег	Техника метания мяча С.84
		5	Тестирование метания мяча на дальность Равномерный бег. Развитие выносливости	с.83 «Эстафетный бег» с.67-69 «Самоконтроль»
		6	Тестирование прыжка в длину с разбега	с.82,83
		7	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» Тестирование бега на 1000 м	с.84,85 с.73 «Самочув.»
		8	Тестирование прыжка в длину с места	
		9	Броски малого мяча на точность	с.89,90
		10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	с.86,87 «Прыжки в высоту»
		11	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	с.86,87 «Прыжки в выс.»
		12	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом “перешаг.”»	с.87
		13	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	с.77,78 «Лёгкая атл.»
		14	Спортивная игра «Попади в мяч» - элементы баскетбола	с.134 «Контр. упражн.»
		15	Спортивная игра «Попади в мяч» - элементы баскетбола	с.132, 133
		16	Спортивная игра «Попади в мяч» - элементы баскетбола	с.171 «Контр. тесты»
			<b>II четверть</b>	
		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимн.	с.157,158 «Мост»
		2	Строевые упражнения и акробатические комбинации	с.107 «Кувырок назад» с.153-158 «Висы и упоры»
		3	Контрольный урок по теме «Строевые упражнения», «Акробатические комбинации»	
		4	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине 30	с.97,98 «Гимнастика»
		5	Контрольный урок по теме «Гимнастическое бревно» и «Перекладина»	с.15-17»Осанка»
		6	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Опорные прыжки 39	с.151-153 Подготовиться к контрольному уроку
		7	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» 41	Подготовиться к соревнованиям по акробатике
		8	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками 61	с.116-118
		9	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая подача	с.166,163
		10	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	с.36
		11	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения 65	с.36-38, с 163.
		12	Волейбол. Нижняя прямая подача, прямой напад. удар	с.38,39
		13	Волейбол. Нижняя прямая подача, прямой напад. удар	с.39,40
		14	Контрольный урок по теме «Волейбол». Игра по правилам	с.55,56; с. 56-58
			<b>III четверть</b>	
		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	с.135-138
		2	Попеременный двухшажный ход	с.139,140
		3	Попеременный двухшажный ход	
		4	Одновременный бесшажный ход	с.172 «Контрольные упражнения»
		5	Одновременный бесшажный ход	с.136-138
		6	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	с.140- 142

		7	Одновременный двухшажный ход	с.173,174
		8	Одновременный двухшажный ход	с.173,174
		9	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	3 разминочн. упражнения без палок
		10	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Дистанция до 3 км
		11	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах	
		12	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
		13	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча 74	с.158,159
		14	Передача и ловля мяча на месте в парах	с.160
		15	Ведение мяча в движении	
		16	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину 76	с.160-162
		17	Вырывание и выбивание мяча, передача одн.рукой от плеча 77	с.160 «Передача одн. р.»
		18	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении	Силовые упражнения
		19	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении	
		20	Спортивная игра «Баскетбол»	Варианты эстафет с мячом
		21	Баскетбол. Броски мяча в корзину	с.59-62
		22	Баскетбол. Игра по правилам	с.72
			<b>IV четверть</b>	
		1	Баскетбол. Броски мяча в корзину	с.59-64
		2	Баскетбол. Тактические действия. Игра по правилам.	с.65,66, 72
		3	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	с.73-75
		4	Полоса препятствий	с.77, с.80
		5	Тестирование прыжка в длину с места Тестирование подтягивания	с.93,94 с.77,78
		6	Тестирование подъема туловища из положения лежа Спортивные игры	с.84
		7	Кроссовая подготовка. Бег на средн. дистанции. Развитие выносл.	с.84
		8	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	с.87
		9	Тестирование бега на 60 м	с.89
		10	Тестирование метания мяча на дальность	с.82,83
		11	Тестирование бега на 300 м	Отжим. 20 раз и более
		12	Тестирование бега на 1000 м	С.83
		13	Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.	Приседание за 30 сек. Силовые упражнения.
		14	Тестирование бега на 1500 м	
		15	Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.	Выпрыгивание за 30 с.
		16	Эстафеты с элементами спортивных игр. Скоростно-силовая подготовка	Придумать эстафеты с элементами спортивных игр

## 6 класс

Дата	Факти - чески	№ урока	Тема урока	Домашнее задание
<b>I четверть</b>				
		1	Организационно-методич. требования на уроках физ-ры	
		2	Тестирование бега на 30 м и челн. 3 × 10 м	с.5,6 читать
		3	Тестирование бега на 60 и 300 м	с.93,94
		4	Техника старта с опорой на одну руку	с.84
		5	Техника метания мяча на дальность	Техника метания мяча
		6	Тестирование метания мяча на дальность	с.83 «Эстафет. бег»
		7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	с.84
		8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	с.84,85
		9	Тестирование прыжка в длину с разбега	с.82,83
		10,11	Равномерный бег. Развитие выносливости	с.67-69 «Самоконтроль»
		12	Тестирование бега на 1000 м	с.73 «Самочув.»
		13	Тестирование прыжка в длину с места	
		14,15	Броски малого мяча на точность	с.89,90
		16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	с.86,87 «Прыжки в высоту»
		17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	с.86,87 «Прыжки в высоту»
		18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешаг.»»	с.87
		19,20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	с.77,78 «Лёгкая атлетика»
		21	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	с.134 «Контрольные упражнения»
		22	Ведение мяча. Двусторонняя игра	с.132, 133
		23	Эстафеты. Двусторонняя игра	с.171 «Контрольные тесты»
		24	Эстафеты. Двусторонняя игра.	Ежедневная зарядка
<b>II четверть</b>				
		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	с.157,158 «Мост»
		2	Строевые упражнения и акробатические комбинации	с.107 «Кувырок назад»
		3	Строевые упражнения и акробатические комбинации 29	с.153-158 «Висы и упоры»
		4	Контрольный урок по теме «Строевые упражнения», «Акробатические комбинации»	с.153-158 «Висы и упоры»
		5	Упражнения на гимн. бревне и перекладине 30	с.97,98 «Гимнастика»
		6,7	Комбинации на гимн. бревне и перекладине 31,32	с.97,98 «Гимнастика»
		8	Контрольный урок по теме «Гимнастическое бревно» и «Перекладина»	с.15-17 «Осанка»
		9	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	с.151-153
		10	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	с.151-153
		11	Опорные прыжки	Подготовиться к контрольному уроку
		12	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Подготовиться к соревнованиям по акробатике
		13	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	с.35,36
		14	Ритмическая гимнастика и ОФП	с.58,59
		15	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	с.158,159
		16	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	с.160
		17	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	
		18	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	с.160-162
		19	Броски мяча в баскетбольную корзину	с.160 «Передача одной рукой»
		20	Ведение и броски мяча в корзину	
		21	Ведение и броски мяча в корзину	Эстафеты с мячами
		22	Эстафеты. Двусторонняя игра	
		23	Эстафеты. Двусторонняя игра	
		24	Эстафеты. Двусторонняя игра	Силовые упражнения

<b>III четверть</b>			
	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	с.135-138
	2	Одновременный бесшажный ход	с.139,140
	3	Одновременный одношажный ход	
	4	Чередование различных лыжных ходов	с.172 «Контрольные упражнения»
	5	Чередование различных лыжных ходов	с.136-138
	6	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	с.136-138
	7	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	с.140- 142
	8	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	с.173,174
	9	Торможение и поворот «упором»	
	10	Торможение и поворот «упором»	с.173,174
	11	Преодоление небольших трамплинов	
	12	Подъемы на склон и спуски со склона	3 разминочн. упражнения без палок
	13	Подъемы на склон и спуски со склона	Дистанция до 3 км
	14	Прохождение дистанции 2 км	Дистанция до 3 км
	15	Прохождение дистанции 2 км	Дистанция до 3 км
	16	Прохождение дистанции 3 км	
	17	Прохождение дистанции 3 км	Подготовиться к контрольному уроку
	18	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
	19,20	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	с.116-118
	21	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	с.166,163
	22	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	с.36
	23	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передв.	с.36-38
	24	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передв.	с.163
	25,26	Волейбол. Верхняя прямая подача	с.38,39
	27	Волейбол. Тактические действия	с.39,40
	28,29	Волейбол. Игра по правилам	с.55,56; с. 56-58
	30	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Кроссовая подготовка
<b>IV четверть</b>			
	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	с.59-62
	2	Баскетбол. Броски мяча в корзину	с.62-64
	3	Баскетбол. Тактические действия	с.65,66
	4,5	Баскетбол. Игра по правилам	с.72
	6	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	с.73-75
	7,8	Полоса препятствий	с.77, с.80
	9	Тестирование прыжка в длину с места	с.93,94
	10	Тестирование подтягивания	с.77,78
	11	Тестирование подъема туловища из положения лежа	с.84
	12	Спортивные игры	
	13	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносл.	с.84
	14	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	с.87
	15	Тестирование бега на 60 м	с.89
	16	Тестирование метания мяча на дальность	с.82,83
	17	Тестирование бега на 300 м	Отжимание 20 раз и более
	18	Тестирование бега на 1000 м	С.83
	19	Эстафетный бег	Приседание за 30 сек.
	20	Тестирование бега на 1500 м	
	21	Эстафетный бег	Выпрыгивание за 30 сек.
	22	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Придумать эстафеты с элементами спортивных игр
	23	Эстафеты с элементами спортивных игр	
	24	Подвижные и спортивные игры	Силовые упражнения

## 7 класс

Дата	Фактически	№ урока	Тема урока	
			<b>I четверть</b>	
		1	Организационно-метод. требования на уроках физ - ры	
		2	Тестирование бега на 30 м и челноч. бега 3 × 10 м	С.72-75»Первая помощь»
		3	Тестирование бега на 60 и 300 м	С.70-71
		4	Спринтерский бег	С.13-15
		5	Техника метания мяча на дальность	Техника метания мяча
		6	Тестирование метания мяча на дальность	С.83 «Зстафетный бег»
		7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	С.84,85 «Прыжок в длину»
		8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	С.87
		9	Тестирование прыжка в длину с разбега	С.82,83 «Бег на длин. дистан.»
		10,11	Равномерный бег. Развитие выносливости	С.32,33 «Самоконтроль»
		12	Тестирование бега на 1000 м	С.25 выполнить задания
		13	Тестирование прыжка в длину с места	С.25 -27
		14,15	Броски малого мяча на точность	С.27 «Физическое самовоспит.»
		16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	С.29 «Самоанализ»
		17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	С.30-32
		18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом“перешаг.”»	С.34,35
		19,20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	С.35,36 С.36 «Пищеварит. система»
		21	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча 74	С.36,37 «Кровеносная система»
		22	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Пульс утром, днём и вечером
		23	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	С.38 «Дыхательная система»
		24	Двусторонняя игра	Ежедневная зарядка
			<b>II четверть</b>	
		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	С.39,40 «Эндокринная система»
		2	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	С.179 «Неопорные прыжки. Прыжки с высоты»
		3	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	
		4	Контрольный урок по теме «Прыжки с высоты», «Акробатические комбинации»	
		5	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	С.181 «Висы и упоры»
		6,7	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	С.182,183
		8	Контрольный урок по теме «Гимнастическое бревно»и«Перекладина»	С.153-155 «Висы и упоры» до 1 абзаца
		9	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	С.212,213
		10	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	С.213,214
		11	Опорные прыжки	С.214,215
		12	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	
		13	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	Комплекс ритмической гимнастики
		14	Ритмическая гимнастика и ОФП	
		15	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча 74	С.217 «Быстрота»
		16	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Информация «Физические качества»
		17	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	С.183,184 «Сочетание способов передвижения»
		18	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	С.184
		19	Броски мяча в баскетбольную корзину	С.184 «Выбивание мяча»
		20	Баскетбол. Тактические действия	
		21	Баскетбол. Игра по правилам	
		22	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	Эстафеты с мячом
		23	Эстафеты. Двусторонняя игра	
		24	Эстафеты. Двусторонняя игра	Силовые упражнения
			<b>III четверть</b>	
		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях	С.137,138

		лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	
	2	Одновременный бесшажный ход	С.139,140
	3	Одновременный бесшажный ход	
	4	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносл.	С.172,173
	5	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносл.	
	6	Чередование различных лыжных ходов	С.197,198
	7	Чередование различных лыжных ходов	
	8	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	С.198 «Преодоление бугров и впадин»
	9	Преодоление естественных препятствий на лыжах	С.173,174
	10	Торможение и поворот «упором»	С.198,199 «Техника спуска»
	11	Торможение и поворот «упором»	
	12	Преодоление небольших трамплинов	
	13	Подъемы на склон и спуски со склона	Придумать 3 размин. упражн.
	14	Прохождение дистанции 2 км	С.197
	15	Прохождение дистанции 2 км	Дистанция 3 км
	16	Прохождение дистанции 3 км	Дистанция 3 км
	17	Прохождение дистанции 3 км	Дистанция 3 км
	18	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
	19	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	С.116-118
	20	Волейбол. Передача м. двумя руками сверху в прыжке	С.186
	21	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	С.186-187
	22	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	С.187 «Прямой напад. удар»
	23	Волейбол. Прямой нападающий удар	С.163
	24,25	Поддачи и удары	С.162,163
	26	Волейбол. Волейбольные упражнения	С.217-219
	27	Волейбол. Тактические действия	С.219 «Сила и быстрота»
	28-29	Волейбол. Игра по правилам	С.222 «Выносливость» С.226 «Упражнения для двигательной ловкости»
	30	Контрольный урок по теме «Волейбол»	С.226-229 «Упр. для ловкости»
		<b>IV четверть</b>	
	1,2	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	С.185 С.184
	3	Баскетбол. Тактические действия	С.19 «Запомните»
	4	Баскетбол. Игра по правилам	С.20 «Гимнастика для глаз
	5	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	
	6	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	С.231-233 «Туризм»
	7,8	Полоса препятствий	С.233 ответить на вопросы 1-3 С.233,234 задание 2
	9	Тестирование прыжка в длину с места	
	10	Тестирование подтягивания	
	11	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	Придумать эстафеты с элементами спортивных игр
	12	Спортивные игры	
	13	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	С.81,82 «Бег на короткие дистанции»
	14	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	Бег на короткие дистанции
	15	Тестирование бега на 60 м	Метание мяча
	16	Тестирование метания мяча на дальность	
	17	Тестирование бега на 300 м	Бег 1000м
	18	Тестирование бега на 1000 м	
	19	Эстафетный бег	С. 83 «Эстафетный бег»
	20	Тестирование бега на 1500 м	
	21	Эстафетный бег	
	22	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Эстафеты с элементами спортивных игр
	23	Эстафеты с элементами спортивных игр	
	24	Подвижные и спортивные игры	Физическая подготовка

5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м, мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16



**6 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м, мин	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м, мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20

**7 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, сек	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м, мин	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м, мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, сек	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя, см	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжки на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24